Ala, la telefon...
GIMNASTICA ÎN PRODUCȚIE

În fiecare zi, alte sute și sute de oameni ai muncii se încolonează cu voioșie în imensa masă a celor care practică cu regularitate gimnastica în producție. Muncitori, intelectuali, elevi, își întrerup cîteva minute ocupațiile, pentru a executa mișcări fizice dătătoare de forță și sănătate. Pentru mulți, acest lucru a însemnat totodată și primii pași spre activitatea sportivă organizată. Dar înainte de toate a însemnat o... obișnuință, care devine tot mai plăcută. Iată impresiile trimișilor noștri speciali la aceste... competiții.

Craiova comunică!

Un clopoțel sună prelung. Semnalul le-a intrat aproape în reflex muncitorilor de la întreprinderea de confecții „I. C. Frimu" din Craiova. Firesc, sună la aceeași oră de mai bine de trei ani. Acum e ora 10. Lucrează schimbul II. Mașinile de cusut își întrerup turațiile, acele rămîn suspendate în tigheluri, iar ștecherele mașinilor electrice de călcat sînt scoase din priză. Toți lasă pentru moment lucrul și la comanda instructorului (muncitor și el), încep să execute exerciții de gimnastică.

— Un, doi, trei, patru... Rotarea trunchiului... Mai cu inimă, nea Cică!

— Să se deschidă ferestrele! se aud cîteva voci din rînd. Aerul proaspăt din această zi de iarnă pătrunde în fiecare ungher al secției I confecții. Fețele se îmbujorează de efort și bună dispoziție. Lucrătorii Ion Stoica, Alexandru Șorici, Rodica Iansichi, Maria Stătescu, Ion Dumitru, Aurelia Budrea, Ion Drăghici și ceilalți care lucrează aici execută prompt mișcările indicate de instructor. O glumă bine plasată stîrnește rîsul general...

...Croitorul Alexandru Chiuțu a terminat tocmai masa. Astăzi, ca și în celelalte zile a mîncat cu poftă. Mișcarea i-a prins bine. După cum ne declară el, i-a plăcut sportul întotdeauna. Mai de mult, a făcut box și ciclism, iar acum îl pasionează pescuitul. Cît privește gimnastica în producție este convins că este foarte utilă, în special pentru cei ce lucrează aplecați de spate. De aceeași părere sînt și Constantin Iancu, Lemona Petacudi, Ion Niță, Constantin Șarpe și alți muncitori din secția a II-a. Într-adevăr, la întreprinderea I. C. Frimu gimnastica în producție a intrat în tradiție. A fost o treabă pornită temeinic. Comitetul de partid, organizația U.T.M., direcțiunea și asociația sportivă au pus deopotrivă umărul. Nu după multă vreme, din rîndul muncitorilor și tehnicienilor s-au ivit și instructorii obștești. „E Poenaru, cel cu gimnastica în producție..." Amănuntul este edificator. Nume ca Firu Poenaru, Ion Ureche sau Constantin Cauc sînt binecunoscute în toată întreprinderea. Meșteri pricepuți în arta croitului sau a cusutului, cei 15 instructori obștești cu gimnastica în producție de la „I. C. Frimu" nu-și neglijează nici o zi această plăcută îndeletnicire. Deviza lor e continuitatea. La respectarea acestui lucru veghează și asociația sportivă Flamura roșie, declarată fruntașă pe oraș în privința practicării gimnasticii în producție. N-ar fi, credem, lipsit de importanță un schimb de experiență pe această linie între cei de la „I. C. Frimu" și cei de la „Electroputere", „7 Noiembrie" sau „Arta populară", asociații în care gimnastica în producție s-a închegat de un timp prea îndelungat.

Experimentele făcute pînă acum au dovedit și la întreprinderea „I. C. Frimu" că gimnastica în producție este deosebit de utilă. Un răspuns... convingător l-au dat înșiși muncitorii, care după exerciții se simt mai vioi, lucrează mai bine, ceea ce se concretizează prin tot mai multe și mai elegante confecții pentru tineretul școlar. Și nu e de loc întîmplător că nume ca cele amintite mai sus figurează la loc de cinste pe panoul fruntașilor în producție.

OCTAVIAN GINGU

Noi prieteni...

Consiliul raional U.C.F.S. Tîrgoviște a acordat în ultima vreme o atenție deosebită introducerii gimnasticii în producție. Printre măsurile luate a fost și aceea a organizării unui curs pentru instructorii voluntari. După absolvirea cu succes a cursului, cei inițiați au trecut la aplicarea celor învățate.

Astfel, la întreprinderea Ciocanul, la I.G.O. Tîrgoviște și la trei secții de croitorie ale cooperativei Sirguința, a început să fie practicată pauza de gimnastică în producție. Muncitorii din aceste întreprinderi execută cu multă plăcere exercițiile care le reîmprospătează forțele.

Față de succesul de care se bucură gimnastica în producție, la întreprinderile mai sus menționate, consiliul raional U.C.F.S. va trebui să acorde o mai mare atenție răspîndirii acestei **activități sportive, care este deosebit de utilă pentru muncitori. În această acțiune va trebui să se ceară sprijinul tehnicienilor și al profesorilor de educație fizică.**

MIȘU AVANU — coresp.

Vorbiți cu Satu Mare!

Zi de lucru obișnuită la „Mondiala". De-a lungul benzilor rulante, sute de muncitori și muncitoare, aplecate deasupra mașinilor de cusut sau a meselor de croit, lucrează cu rîvnă și spor. Acele ceasornicului se mișcă în răstimpuri, măsurînd scurgerea timpului. Secundele, minutele, orele trec una după alta și numărul produselor, opera vrednicilor muncitori și muncitoare de aci crește mereu. Dar... deodată zumzetul mașinilor de cusut încetează, benzile încremenesc și se face liniște în toate secțiile. Cîteva fetișcane mai sprintene urcă pe scăunele și deschid ferestrele. De-a lungul sălilor s-au format coloane de tineri și tinere, de vîrstnice și vîrstnici. În aerul rece improspătat se aud doar comenzile precise ale instructorilor voluntari: 1—2—3, 1—2—3—4.

E ora 10 fix și aproape 1.000 de oameni execută mișcările prevăzute în cadrul celor 10 minute de gimnastică în producție. E o atmosferă de voioșie și însuflețire. Poți lesne citi pe fețele tinerelor muncitoare că programul „gimnasticii în muncă" (așa îi zice Ion Csillag — maistru principal și tehnician al asociației sportive) nu e considerat o formalitate, ci dimpotrivă un lucru necesar și plăcut.

9 ore mai tîrziu, în cadrul schimbului II, totul se repetă. La 19 fix, din nou toate ferestrele sînt larg deschise și peste 1.000 oameni fac obișnuitul program de gimnastică în producție. Ghizela Szilagyi are 58 de ani și lucrează la „Mondiala" de mai bine de un deceniu. Cînd fiicele sale Maria și Margareta au terminat cu școala, le-a adus și pe ele la fabrică. Dimineața, în secția III am cunoscut-o pe Margareta, după amiază pe Maria.

— *E un lucru bun gimnastica în producție*, îmi spune Ghizela Szilagyi. *Duminică, acasă, noi facem exerciții fără instructor. Ne-am obișnuit. Mai ales fetele. Tinerețea și sportul... fac casă bună... Înțelegeți?* completează dînsa zîmbind.

Geza Sado, maistru principal la secția III, fost sportiv — cum se recomandă el singur — ne spune:

— *Atunci cînd a fost introdusă gimnastica în producție lucrurile au mers mai greu. Pentru mulți, faptul părea o pierdere de timp. Acum însă, cînd se apropie ora 10 sau 19, depinde de schimb, fiecare se pregătește. A devenit o necesitate. Deschidem ferestrele și ne mișcăm. Înviorați, lucrul merge mai ușor și cu mai mult spor.*

— *Pentru noi* — intervine Emilia Niculaș — *aceste exerciții sînt foarte necesare. După patru ore de muncă la mașina de cusut mișcarea ne îndreaptă spatele, ne reface forțele...*

Nenumărate asemenea declarații am notat în toate secțiile „Mondialei".

— *2000—2300 de muncitoare și muncitori de la noi practică gimnastica în producție* — ne spunea la plecare Leon Sas, secretarul asociației sportive. *Instructori voluntari ca P. Bota, Maria Felber, Irina Blaga sau Elisabeta Subă aduc o contribuție foarte importantă la buna reușită a acestei acțiuni. Pe de altă parte, sportivi fruntași din secțiile fabricii, ca fotbalistul Iosif Csenger, baschetbalistele Ileana Maak, Greta Gref ș. a., angrenați și ei în gimnastica în producție, stimulează pe ceilalți muncitori și muncitoare. De altfel, mulți din componenții echipei noastre au făcut primii pași în sport în cadrul pauzei de gimnastică. Numărul celor care practicînd gimnastica în producție au îndrăgit sportul e din ce în ce mai mare și cele 9 secții pe ramură de sport ale asociației noastre au acum o bogată rezervă de cadre.*

Aici-Sighișoara

Construcțiile noi, moderne, ale Întreprinderii Faianță-Sticlă din Sighișoara sînt un adevărat „certificat de naștere" care atestă vîrsta fragedă a acestei noi industrii create aici în anii puterii populare. O vizită în halele întreprinderii, în atelierele decorative sau în cele de creație îți lasă o puternică impresie. În locul suflătorilor din vremuri nu prea îndepărtate, mașini uriașe, benzi rulante nesfîrșite și cuptoare automate execută cu precizie uluitoare tot ce omul le comandă prin intermediul butoanelor și manivelelor. În halate albe sau în salopete, muncitorii de la fabrica de faianță, unde caolina parcurge o interesantă metamorfoză, transformîndu-se în elegante servicii de masă sau încîntătoare bibelouri, și de la fabrica de sticlă, depun străduințe vrednice de laudă, pentru a cinsti condițiile minunate de muncă pe care li le-au creat partidul și guvernul. Steagul de întreprindere fruntașă pe Ministerul Industriei Ușoare e într-adevăr un simbol al hărniciei lor.

Receptivi la tot ce e nou, ei au îmbrățișat cu căldură o nouă activitate: gimnastica în producție. În fiecare zi la ora 10 muncitorii și muncitoarele din trei secții (aproape 200) execută cu plăcere exercițiile care îi înviorează, le dau noi puteri de muncă, bună dispoziție. Muncitoarea Olimpia Iordănescu de la secția polizare-sortare îmi spunea după încheierea programului de exerciții, că „și cei mai vîrstnici s-au convins de utilitatea gimnasticii în producție. Dacă la început cîte o muncitoare mai în vîrstă se eschiva pe motiv că „ar fi păcat să dea din mîini alături de cei tineri", acum toată lumea fără nici o excepție, participă cu interes. Varietatea exercițiilor contribuie la creșterea acestui interes.

Curios să aflu cum a fost introdusă gimnastica în producție în întreprindere, am stat de vorbă cu secretarul asociației sportive Faianța, St. Bucur, care mi-a făcut un succint istoric:

„Aflasem din ziare că în multe întreprinderi din țară se desfășoară gimnastica în producție. Citisem despre contribuția ei la mărirea capacității de muncă. La sfîrșitul anului trecut consiliul asociației noastre sportive a făcut o ședință în care s-a discutat problema introducerii gimnasticii în producție în cîteva secții. Consiliul m-a însărcinat să prezint concluziile noastre organizației de partid, conducerii întreprinderii, sindicatului, organizației de bază U.T.M. De la început toată lumea a fost de acord, sprijinindu-ne efectiv inițiativa. Am trecut paralel la inițierea viitorilor instructori și la lămurirea importanței gimnasticii în producție, în secțiile decor, polizare-sortare și turn-amestec, unde am considerat că se poate introduuce programul în prima fază a acțiunii noastre. La 28 decembrie 1961, mai emoționat decît sportivii care așteaptă startul într-o mare întrecere, am făcut inaugurarea. Și cum era firesc, totul a reușit din plin. De atunci în fiecare zi la aceeași oră oamenii se aliniază fără nici o comandă și așteaptă semnalul instructorilor".

— Ne-ar interesa să ne vorbiți și despre perspective.

— Anul acesta vom extinde gimnastica în producție și cea de angrenare în toate secțiile întreprinderii. Pentru aceasta studiem împreună cu dr Traian Comșa condițiile de lucru și exercițiile care se impun. Folosim lucrările de specialiate și unele referate prezentate cu ocazia sesiunilor științifice. Studiem în prezent și posibilitatea folosirii stației de amplificare. Cu sprijinul permanent al organizației de partid vom reuși să realizăm integral proiectele.

Nu avem nici o îndoială! Proiectele vor deveni fapte, pentru că se lucrează cu tragere de inimă, pentru că muncitorii s-au convins de importanța și de efectele binefăcătoare ale gimnasticii în producție.

Cînd părăseam întreprinderea un muncitor l-a strigat pe tov. Ștefan Bucur și i-a spus: „Mai trece multă vreme pînă facem și noi gimnastică?"

HRISTACHE NAUM

Aspect din timpul exercițiilor de gimnastică în producție într-una din secțiile Combinatului Sticla-Faianța din Sighișoara

O invitație... neprevăzută

Un nou țiriit de telefon, parcă mai prelung. Ridicăm receptorul.

— Alo, ziarul „Sportul popular"? Aici întreprinderea „Flacăra roșie" din București. Vă invităm să participați la o acțiune în legătură cu gimnastica în producție.

— Bine, dar nu de mult am fost la dumneavoastră tocmai în această problemă. Știți, mai sînt și alte întreprinderi...

— Noi insistăm. Veniți și n-o să vă pară rău.

Ce era să mai răspundem? Peste o jumătate de oră ne-am aflat în fața întreprinderii. O dată pătrunși, ne-am îndreptat, în mod involuntar, spre secții.

— Nu pe acolo, tovarășe! Astăzi e vorba de ceva cu totul special.

Ajuns în fața sălii cantinei, secretarul asociației ne-a poftit să intrăm. Lume multă. De fapt întîrziasem cîteva minute. Ne-am așezat, căutînd să facem cît mai puțin zgomot. Nu am reușit însă și cîteva sisiituri ne-au atras atenția să nu-i tulburăm că sînt atenți.

— „Principiul care stă la baza gimnasticii în producție este așa-numitul „fenomen al lui Secenov" sau „principiul repausului activ" — a continuat vorbitorul, dr. Gheorghe Comănescu. Ar apare normal ca după un efort fizic repausul complet să fie cel mai indicat pentru a se recupera forțele pierdute. Cercetările de laborator întreprinse de Secenov și verificate ulterior în practică, contrazic însă aceasta. Secenov a efectuat următoarea experiență: a pus un subiect (om) să execute mișcări cu mîna dreaptă pînă ce s-a instalat oboseala absolută, adică nu mai a fost posibilă mișcarea mîinii respective. Apoi a lăsat subiectul în repaus pasiv și a cronometrat timpul ce s-a scurs pînă să revină forța de lucru a mîinii obosite. A repetat experiența punînd să lucreze cu mîna dreaptă pînă la epuizare. De astă dată subiectul nu a mai fost lăsat în repaus absolut, ci a fost pus să execute ușoare mișcări cu mîna stîngă. S-a constatat că a fost nevoie de un timp mai scurt de revenire la capacitatea de lucru a mîinii drepte obosite, decît la prima experiență.

Deși repausul din experiența a doua a fost incomplet, totuși, organismul și-a revenit mai repede. Secenov a explicat acest lucru prin intermediul activității nervoase superioare".

Observăm că cei din sală ascultau cu mare atenție, fapt ce dovedea că-i interesează foarte mult subiectul despre care se discută. Numeroasele exemple pe care le dădea doctorul întreprinderii, în legătură cu foloasele ce le aduce gimnastica în producție erau edificatoare. Astfel, la Fabrica de confecții și tricotaje „București" sectorul V — în perioada practicării pauzei de gimnastică în producție — planul a fost depășit cu regularitate între 10—11 la sută, la fabrica „Tricotajul roșu" — sectorul „lenjerie de lux" — planul se depășește lunar cu 12—15 la sută, ca să nu mai amintim alte numeroase exemple ce le avem la îndemînă".

La sfîrșitul acestei conferințe secretarul asociației ne-a spus:

— Înțelegeți de ce la noi se practică cu regularitate gimnastica în producție de peste 2.000 de muncitori? Ei singuri și-au dat seama că este în interesul lor, că se simt mult mai bine în ceea ce privește sănătatea, iar cercetările făcute au dovedit că le-au crescut capacitatea de respirație și forța brațelor.

TIBERIU BAN